

Maegas Deli

ガスでもっと美味しい毎日を



カボチャの甘さとベーコンの肉汁がベストマッチ！

カボチャサラダ

「カボチャ」は、ビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。これらの成分の相乗効果によって疲労回復効果、冷えや肩こりの改善、便秘・むくみの改善、老化防止、美肌効果が期待できると言われています。抗ウイルスの働きもあると言われているカボチャを積極的に摂りましょう。

材料 (2人前)

かぼちゃ … 250g
ベーコン … 40g
玉ねぎ … 1/6個
マヨネーズ … 大さじ2
塩、黒こしょう … 少々

作り方

- ①カボチャは皮付きのまま 2~3cm 角に切り、鍋にカボチャを入れて水(分量外)をひたひたに入れ、中火で8分ほど茹でる(柔らかくなるまで)。
- ②ベーコンを約1cmほどに切りフライパンでこんがり焼く。玉ねぎは薄くスライスして水にさらしたら水気を切った後、塩をまぶし水気を絞っておく。
- ③①を湯切りし、ボウルに入れ、なめらかになるようつぶす。
- ④③に②のベーコンと玉ねぎを入れ、マヨネーズを加え良く混ぜ合わせる。好みで塩、黒こしょうを加え味を整えたらできあがり。



電子レンジでの調理もおすすりめです！

カボチャを刻んだあと、耐熱容器に入れカボチャの上にさらに切ったベーコンをのせ、ふんわりラップをかけたらレンジで5分。レンジから取り出し、スライス玉ねぎをいれ、マヨネーズを入れてまぜたらあっという間に出来上がり！カボチャがない場合、さつまいもでもおいしくできます。時間がない時の一品にも活躍してくれる簡単アレンジレシピです。